

パイナップルつばさの 食育クッキング

~誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介~

片栗粉を使ってお手軽に

カボスのわらび餅風

夏から秋にかけて旬を迎えるカボス。焼き魚などの薬味やポ ン酢の材料などで使われますが、爽やかな香りと酸味を生かし た「カボスイーツ」も試してみませんか。

今回は、見た目も涼やかで、夏のデザートにぴったりのレシ ピを紹介します。

【保健政策課☎803-6861FAX803-7026】



■材料(2人分)

J	ボス2 値	固
	片栗粉50	g
Œ	片栗粉····································	g
	水······200m	Q
J	チミツ	
Ξ	ントお好み	y







■作り方

- カボスを上から1/3ほどの位置で切り分け、両方を搾ってボウル などに果汁を集め、種などを取り除く
- 2 果汁を搾ったカボスから、中身をくり抜いて取り除く(果汁が 残っていれば①のボウルなどに入れる)
- 3 1と▲を鍋に入れ、かき混ぜながら中火で熱し、粘り気が出て きたら弱火にして、さらにかき混ぜる
- ❷ 餅のように生地が固まってきたら火を止め、1分ほどかき混ぜ たら、氷水に入れて冷まし、一口大にちぎる
- ⑤ 水気を切った4を2に入れ、上からハチミツをかけ、お好みで ミントをトッピングする

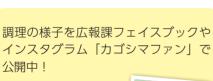
(1人分の栄養成分:エネルギー160kcal、食塩相当量0.0g)









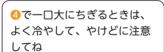








フェイスブック 「鹿児島市広報課」 「カゴシマファン」







カボス

実ではなく、主に果汁の酸味や皮の香りを 楽しむ「香酸かんきつ」の一種で、郡山地域 で生産されています。肌の調子を整えるビタ ミンCや、疲労回復に効果のあるクエン酸を 多く含みます。



広告

8/31 申込まで

8月限定 1対1指導体験入塾

小·中·高/全教科/受験対応

※こちらの広告をご持参いただいた方限定

4日間





わかる。好きになる。

対 1 ネッツ | 0120-969-121

